

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN PENERIMAAN DIRI PADA KULI PANGGUL

Salma Rosyida
Fakultas Psikologi
Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta

salmarosyida777@gmail.com

Abstrak

Pekerjaan kuli panggul di anggap masyarakat sebagai pekerjaan yang tidak mempunyai peluang di masa depan, kenyataannya pekerjaan kuli panggul semakin meningkat tiap tahunnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan penerimaan diri pada kuli panggul pasar beringharjo. Dukungan sosial adalah rasa nyaman secara fisik dan psikologis yang diberikan oleh para sahabat dan keluarga kepada orang yang menghadapi stres, dengan dukungan sosial, orang cenderung untuk ada dalam keadaan kesehatan fisik yang lebih baik dan dapat mengatasi stres yang dialaminya (Baron dan Byrne, 2004). Supratiknya (1995) menyatakan bahwa Penerimaan diri adalah memiliki penghargaan yang tinggi terhadap diri sendiri, atau tidak bersikap sinis terhadap diri sendiri, penerimaan diri berkaitan dengan kerelaan membuka diri atau mengungkapkan pikiran, perasaan, dan reaksi terhadap orang lain. Individu yang mampu menerima dirinya adalah individu yang dapat menerima kekurangan dirinya sebagaimana kemampuannya untuk menerima kelebihanannya.

Kata kunci: dukungan sosial, penerimaan diri, kuli panggul

PENDAHULUAN

Awal di dirikannya pasar beringharjo, sudah banyak pekerja kuli panggul yang mengabdikan dirinya sebagai kuli panggul. Pekerja perempuan dan lelaki sebagai buruh gendong di Pasar Beringharjo. Mereka berasal dari kabupaten bantul, gunungkidul, kulonprogo, bahkan ada juga yang berasal dari luar kota. Dan mereka istirahat di depan toko pada jam 5 sore. Kehadiran mereka di satu sisi kurangnya lapangan pekerjaan dan hadirnya kesenjangan sosial dikota Yogyakarta. Dan menandakan adanya tekanan ekonomi, keterampilan, dan tuntutan kebutuhan ekonomi. sehingga mereka lebih memilih kota sebagai tempat untuk mencukupi kebutuhan bagi keluarga.

Sarason dan Sarason (Smet, 1994) mengemukakan bahwa dukungan sosial adalah dukungan yang didapat dari keakraban sosial (teman, keluarga, anak ataupun orang lain) berupa pemberian informasi, nasehat verbal atau non verbal, bantuan nyata atau tidak nyata, tindakan yang bermanfaat sosial dan efek perilaku bagi penerima yang akan melindungi diri dari perilaku yang negatif.

Penerimaan diri adalah suatu tingkatan kesadaran individu tentang karakteristik pribadinya dan adanya kemauan untuk hidup dengan keadaan tersebut (Hurlock, 1973). Individu dengan penerimaan diri merasa bahwa karakteristik tertentu yang dimiliki adalah bagian diri yang tidak terpisahkan, yang selanjutnya dihayati sebagai anugerah. Segala apa yang ada pada dirinya dirasakan sebagai sesuatu yang menyenangkan, sehingga individu tersebut memiliki keinginan untuk terus dapat menikmati kehidupan. Perubahan apapun yang terjadi berkaitan dengan proses menua dapat diterima oleh individu yang memiliki penerimaan diri dengan hati lapang

PEMBAHASAN

Dukungan sosial didefinisikan sebagai informasi verbal maupun non verbal, bantuan yang nyata atau tingkah laku yang diberikan oleh orang-orang yang dekat dengan subjek didalam lingkungan sosialnya dan hal-hal yang bisa memberikan keuntungan emosional maupun berpengaruh pada tingkah laku penerimaannya (Gottlieb dalam Kuntjoro. 2002).

Menurut Wangmuba (2009), sumber dukungan sosial yang natural terbebas dari beban dan label psikologis terbagi atas :

1. Dukungan sosial utama bersumber dari keluarga

Mereka adalah orang – orang terdekat yang mempunyai potensi sebagai dukungan dan senantiasa bersedia untuk memberikan bantuan dan dukungannya ketika individu membutuhkannya. Keluarga sebagai suatu sistem sosial, mempunyai fungsi yang dapat menjadi sumber dukungan utama bagi individu, seperti membangkitkan perasaan memiliki antara sesama anggota keluarga, memastikan persahabatan yang berkelanjutan dan memberikan rasa aman bagi anggota- anggotanya. Ibu Sumisih tidak

mempunyai ada dukungan sosial yang bersumber dari keluarga karena anaknya yang sudah meninggal dunia dan tidak mempunyai suami. Ibu Sumisih sudah bercerai dari tahun 1980. Dan ibu Sumisih tidak mempunyai siapa – siapa.

2. Dukungan sosial dapat bersumber dari teman dan sahabat.

Suatu studi yang dilakukan oleh Argyle & Furnham (dalam Veiel & Baumann, 1992) menemukan tiga proses utama dimana sahabat atau teman dapat berperan dalam memberikan dukungan sosial. Proses yang pertama adalah membantu material atau instrumental. Stres yang dialami individu dapat dikurangi bila individu mendapatkan pertolongan untuk memecahkan masalahnya. Pertolongan ini dapat berupa informasi tentang cara mengatasi masalah atau pertolongan berupa uang. Proses kedua adalah dukungan emosional. Perasaan tertekan dapat dikurangi dengan membicarakannya dengan teman yang simpatik. Harga diri dapat meningkat, depresi dan kecemasan dapat dihilangkan dengan penerimaan yang tulus dari sahabat karib. Proses yang ketiga adalah integrasi sosial. Menjadi bagian dalam suatu aktivitas waktu luang yang kooperatif dan diterimanya seseorang dalam suatu kelompok sosial dapat menghilangkan perasaan kesepian dan menghasilkan perasaan sejahtera serta memperkuat ikatan sosial. Ibu Sumisih hanya memiliki dukungan sosial yang bersumber dari teman. Karena ibu Sumisih sehari – hari bersama temannya. Seperti bekerja bersama, tidur bersama teman-temannya di depan toko.

3. Dukungan dari masyarakat.

Dukungan ini mewakili anggota masyarakat pada umumnya, yang dikenal Lembaga Swadaya Masyarakat (LSM) dan dilakukan secara profesional sesuai dengan kompetensi yang dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah. Hal ini berkaitan dengan faktor-faktor yang mempengaruhi efektifitas dukungan sosial yaitu pemberi dukungan sosial. Dukungan yang diterima melalui sumber yang sama akan lebih mempunyai arti dan berkaitan dengan kesinambungan dukungan yang diberikan, yang akan mempengaruhi keakraban dan tingkat kepercayaan penerima dukungan.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah dukungan atau bantuan yang berasal dari orang yang memiliki hubungan sosial akrab dengan individu yang menerima bantuan. Bentuk dukungan ini dapat berupa informasi, tingkah laku tertentu, ataupun materi yang dapat menjadikan individu yang menerima bantuan merasa disayangi, diperhatikan dan bernilai.

Dukungan sosial memiliki peran dalam menurunkan kecemasan yang individu. Tersedianya dukungan sosial akan membuat individu merasa diperhatikan, dihargai dan diakui menjadi bagian dari kelompok. Tentama (2009, 2012, 2014) dari hasil penelitiannya bahwa dukungan sosial berperan penting terhadap anak yang memiliki berkebutuhan khusus seperti ADHD, hiperaktif dan PTSD dan individu yang memiliki dukungan sosial yang cukup, cenderung tidak mudah mengalami stres (Tentama, 2012, 2014).

Kuli panggul di pasar beringharjo mempunyai dukungan dari masyarakat. Masyarakat sekitar sangat peduli kepada kuli panggul. Mereka mau mengasihkan separuh rezekinya dengan cara membelikan makanan kepada kuli panggul yang berada di pasar beringharjo. Dukungan menurut Chaplin (2005) adalah mengadakan atau menyediakan sesuatu untuk memenuhi kebutuhan orang lain, serta memberikan dorongan atau pengobatan semangat dan nasihat kepada orang lain dalam satu situasi dalam mengambil keputusan. Manusia adalah makhluk sosial yang tidak bisa hidup sendiri. Dukungan sosial (King, 2010) adalah informasi dan umpan balik dari orang lain yang menunjukkan bahwa seseorang dicintai, diperhatikan, dihargai, dihormati, dan dilibatkan dalam jaringan komunikasi dan kewajiban yang timbal balik. Berdasarkan pada beberapa teori yang mengemukakan tentang dukungan sosial diatas, bahwa dukungan sosial yaitu berupa dukungan pada seseorang dalam menghadapi masalah seperti nasihat, kasih sayang, perhatian, petunjuk, dan dapat juga berupa barang atau jasa yang diberikan oleh keluarga maupun teman. Semakin banyak orang memberikan dukungan sosial maka akan semakin sehat kehidupan seseorang.

Sementara itu kuli panggul pasar beringharjo kurang mendapatkan dukungan sosial. Dukungan sosial yang diperoleh dari mereka hanya dari teman

saja. Kebanyakan pekerja kuli panggul di pasar beringharjo sudah lansia. mereka bekerja sama dan memotivasi dirinya satu sama lain.

Menurut Weiss (Ruwaida, 2006) fungsi dukungan sosial yang ditinjau dari fungsi sosial yang diperoleh individu melalui hubungannya dengan orang lain sebagai berikut:

1. Kelekatan adalah perasaan kedekatan emosi dan timbulnya rasa aman. Kuli panggul di beringharjo mereka mau terbuka dengan orang di sekitarnya, seperti ibu sumisih ia mau bercerita tentang kehidupannya.
2. Integrasi sosial adalah perasaan memiliki sekelompok orang yang dapat berbagi tentang hal-hal yang umum dan aktivitas rekreasional.
3. Penghargaan adalah pengakuan terhadap kemampuan dan ketrampilan seseorang.
4. Ikatan yang dapat dipercaya, jaminan bahwa seseorang dapat mengandalkan orang lain untuk mendapatkan bantuan dalam berbagai keadaan. Biasanya bantuan ini diperoleh dari anggota keluarga, misalnya suami. Orang yang di percaya oleh ibu sumisih hanya teman saja. karena ibu sumish tidak mempunyai dukungan dari suami maupun keluarga.
5. Bimbingan berisi nasihat dan informasi yang biasanya diperoleh dari guru atau figur dari orang tua.
6. Nasihat yang dapat di terima oleh ibu sumisih hanya dari teman dan masyarakat sekitar.
7. Kesempatan untuk mengasuh, adalah perasaan ikut bertanggungjawab atas kesejahteraan orang lain.
8. Kuli panggul yang berada di pasar beringharjo bertanggungjawab atas pekerjaan mereka.

Supratiknya (1995) menyatakan bahwa Penerimaan diri adalah memiliki penghargaan yang tinggi terhadap diri sendiri, atau tidak bersikap sinis terhadap diri sendiri, penerimaan diri berkaitan dengan kerelaan membuka diri atau mengungkapkan pikiran, perasaan, dan reaksi terhadap orang lain. Sutadipura (1984) mengatakan bahwa seseorang yang sudah memiliki penerimaan diri mengetahui kelemahan-kelemahan, kesalahan-kesalahan yang harus diperbaikinya

dan belajar untuk hidup berdampingan dengan orang lain dalam suasana damai. Dari beberapa teori diatas peneliti menyimpulkan bahwa penerimaan diri adalah suatu penghargaan yang tinggi terhadap dirinya atau bersikap sinis serta mampu mengungkapkan pikiran dan perasaan terhadap orang lain, memiliki karakteristik dan keyakinan untuk mampu hidup dengan keadaan dan memiliki kesadaran akan kekurangan dan keterbatasan di dalam dirinya.

Ciri orang yang menerima dirinya menurut Sheerer (Sutadipura 1984) ciri-ciri orang yang memiliki penerimaan diri adalah sebagai berikut: Kepercayaan atas kemampuannya untuk dapat menghadapi hidupnya, Menganggap dirinya sederajat dengan orang-orang lain, Tidak menganggap dirinya sebagai orang hebat atau aneh dan tidak mengharapkan bahwa orang lain mengucilkannya, Tidak malu-malu atau serba takut dicela orang lain, Mempertanggung jawabkan perbuatannya, Mengikuti standar pola hidupnya sendiri dan tidak ikut-ikutan, Menerima pujian atau celaan secara objektif, Tidak menganiaya sendiri dengan kekangan-kekangan yang berlebih-lebihan atau tidak memanfaatkan sifat-sifat yang luar biasa, Menyatakan perasaannya dengan wajar.

Ibu sumisih mampu mengungkapkan perasaannya. Contohnya ibu sumisih bercerita waktu masih muda ia bekerja keras ke kalimantan dan semarang tetapi hanya menjadi pembantu dan ia sudah bercerai dengan suaminya. Kuli panggul pasar beringharjo mampu mengikuti standar pola hidupnya sendiri. Mereka hanya mengikuti alur hidupnya dengan cara bekerja sebagai kuli panggul di pasar. Kuli panggul yang berada di pasar beringharjo mereka sudah berumur. Tetapi mereka tetap saja bekerja keras demi kebutuhan sehari-hari.

KESIMPULAN

Hubungan antara Dukungan sosial dengan penerimaan diri sangatlah penting dalam suatu komunitas. Seperti dalam penelitian kami yaitu komunitas kuli panggul pasar beringharjo. Dukungan sosial yang dapat ditemukan dalam komunitas kuli panggul pasar beringharjo adalah dukungan dari teman. Karena kebanyakan dari mereka bukan berasal dari kota Yogyakarta. Mereka merantau dan beristirahat di depan toko bersama-sama. Kuli panggul pasar beringharjo

kurang mempunyai dukungan sosial dari keluarga. Kuli panggul merasa kurang mendapatkan perhatian. Penerimaan diri pada komunitas kuli panggul pasar beringharjo mampu menerima dirinya dengan kepercayaan atas kemampuannya untuk dapat menghadapi hidupnya. mampu bekerja keras untuk memenuhi kebutuhannya. Dengan mereka mampu percaya diri atas kemampuannya mereka bisa hidup dan tetap bekerja keras.

DAFTAR PUSTAKA

- Baron, R. A., dan Byrne, D., 2004. *Psikologi Sosial*. Jakarta: Erlangga
- Hurlock, E.B. 1973. *Adolescent Development*. 4th Edition. Tokyo: McGraw Hill Kogakusha.
- Kuntjoro. 2002. *Masalah Kesehatan Jiwa Lansia*. Diakses tanggal 11 November 2012.
- Martha Ani, dkk.(2015). Hubungan antara dukungan sosial dengan penerimaan diri pada lansia di panti wredha budhi dharma Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*, 3(1). 1-7.
- Supraktiknya, A. (1995) *Komunikasi antar pribadi*. Yogyakarta: Kanisius.
- Sutadipura, B. (1984). *Kompetensi guru dan kesehatan mental*. Bandung: Angkasa.
- Tentama, F. (2009). Peran orang tua dan guru dalam menangani perilaku hiperaktifitas pada anak ADHD di SLB Negeri 3 Yogyakarta, *Kes Mas*, 3(1), 51-57.
- Tentama, F. (2012). Peran orangtua mendidik anak ADHD. *Republika*, 116.
- Tentama, F. (2012). Peran guru tentukan pendidikan anak hiperaktif. *Suara Merdeka*, 74.
- Tentama, F. (2014). Dukungan sosial dan *post-traumatic stress disorder* pada remaja penyintas gunung merapi. *Jurnal Psikologi Undip*, 13(2), 133-138.
- Tentama, F. (2014). Peran dukungan sosial pada gangguan stres pascatrauma. *Republika*, 095.